



# 12월 영양소식

군산중학교  
식생활관

2022년 12월호

<http://www.gunsan.ms.kr>

## [ 나트륨 섭취 바로 알기 ]

### 1. 나트륨은 무엇일까요?

나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다. 천연식품 중에도 함유되어 있으나, 우리는 소금으로 필요 이상의 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있습니다.

우리나라 **나트륨의 1일 섭취 권고량**은 **2,000mg**입니다.

나트륨 1일 섭취 권고량  
2,000mg.



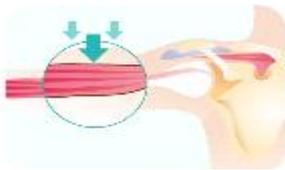
### 2. 체내에서 나트륨의 역할은 무엇이 있을까요?



① 체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지



② 신경자극 전달



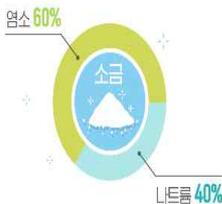
③ 근육수축



④ 영양소의 흡수와 수송

### 3. 소금은 나트륨과 어떻게 다를까요?

소금은 염화나트륨을 주성분으로 하는 짠맛이 나는 흰 결정체로, 소금의 분자식은 **NaCl**입니다. 소금은 40%의 나트륨(Na)과 60%의 염소(Cl)로 구성되어 있습니다.



#### ● 소금과 나트륨 함량 환산 방법

**소금 → 나트륨** 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

**나트륨 → 소금** 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

예) 식품의 나트륨 함량이 2,000mg일 경우 소금의 양은?

$$2g \times 2.5 = 5g$$

### 4. 식품 속의 나트륨은 얼마나 함유되어 있을까요?

<b>된장찌개</b> 2,000mg	<b>김치찌개</b> 2,000mg	<b>김밥</b> 800mg	<b>비빔밥</b> 1,300mg
<b>어묵국</b> 2,400mg	<b>갈비탕</b> 1,700mg	<b>배추김치</b> 300mg	<b>얼무김치</b> 300mg
<b>자장면</b> 2,400mg	<b>물냉면</b> 2,600mg	<b>떡볶이</b> 900mg	<b>순대</b> 1,300mg

### 5. 나트륨 과다 섭취 시의 문제점은 무엇일까요?



#### 골다공증

체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져 나가기도 함.

#### 고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옴 > 혈액량 증가 > 혈압상승

#### 심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터짐.

#### 위암

염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전.

#### 만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능 쇠퇴

### 6. 나트륨 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

- ① 나트륨이 적은 식품을 선택합니다. (영양표시 확인)
- ② 소금 대신 천연 향신료를 사용합니다.
- ③ 국이나 탕, 찌개의 국물을 적게 섭취합니다.
- ④ 신선한 채소와 우유를 충분히 섭취합니다.
- ⑤ 외식 시 '싱겁게', '소스를 따로 주세요.'라고 주문합니다.

### 7. 나트륨 배출을 도와주는 식품은 무엇이 있을까요?



시금치 양배추 감자 콩 배나나 우유

다양한 역할을 하는 필수성분 나트륨은 적은 양으로도 체내 작용을 하는 데 충분합니다. '일주일만 싱겁게' 오늘부터 나트륨 섭취를 줄여보세요!

[자료 출처: 식품의약품안전처]

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	김치전제외 김치류:국내산 김치전:배추(국산)/고춧가루(중국산)	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명명채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어:외국산/참치:원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 12월 학교급식 식단 안내



11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날	12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
			친환경귀리밥 김치등뼈탕(2.5.9.10.18.) 매콤애호박볶음(5.9.) 블랙사이오리불고기(13.) 해물잡채 (5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 열무김치(9.) 카야버터바게뜨(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.3/31.3/202.4/5.5	친환경통곡물밥(5.) 감자어묵매운탕 (1.2.5.6.9.13.18.) 돼지갈비볶은지짐(5.6.9.10.13.) 골뱅이무침(5.6.13.) 참살탕수어(1.5.6.11.12.13.18.) 깍두기(9.) / 생크림오믈렛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.9/39.1/257.8/5.1
12/5 <b>Mon</b>	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b> 수다날	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18.) 코다리콩나물찜(5.13.) 미역줄기볶음(5.) 김치떡갈비(5.6.9.10.13.15.16.18.) 송각김치(9.) / 핫초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/38.6/379.7/5.5	친환경보리밥 쇠고기육개장(2.5.6.9.16.18.) 매콤닭다리조림(5.6.13.15.) 쪽파김무침(5.6.) 참나물애호박해물전 (1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 임실치즈고구마롤(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/35.9/136.9/6.6	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 꼬들오이지무침(13.) 고추참치두부구이(5.12.13.16.) 선박지(9.) 우리밀바나나슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.2/46/363.8/8.1	친환경수수밥 우렁된장국(2.5.6.9.12.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.15.) 전갱이고추장구이(5.6.13.) 배추겉절이(9.) 캐모마일 릴렉서 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.1/35.7/306.1/4.8	친환경차조밥 새송이미역국(2.5.6.9.18.) 양상추샐러드/파인D(1.2.5.6.12.) 오리불고기(5.6.13.) 바질크림떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 블랙타이거치즈새우구이(2.9.13.) 배추김치(9.) 탐미유포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 910.1/29.1/125.8/4.6
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b> 수다날	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
친환경홍미밥 등태찌개(2.5.6.9.12.18.) 등갈비바베큐조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 듀얼팬마이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/37.2/274.1/4.6	친환경초록통밀밥(6.) 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.12.18.) 참고기카리조림(2.5.6.12.13.15.16.18.) 쌈도시마/초장(5.6.13.) 통새우꼬치튀김(1.5.6.9.) 깍두기(9.) 딸기(지역산) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.5/40.5/326.6/6.9	삼선자장밥(2.5.6.9.13.16.17.) 청경채표고달걀국(1.2.5.6.9.18.) 돈육배추찜(5.6.10.13.) 시금치나물 연어갈릭스테이크구이(1.2.5.6.13.) 송각김치(9.) 친환경황금향(1/2) 먼지도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/46.8/284.1/5.1	친환경귀리밥 매콤콩나물국(2.5.9.18.) 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.) 치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 매실주스 / 뽕이벤트 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/31.2/307.2/4.5	친환경초록통쌀밥 근대된장국(2.5.6.9.) 주꾸미달볶음(5.6.13.15.) 곤드레새송이볶음(5.6.) 레몬가자미구이(2.) 고추배기김치(9.) 갈쭈이쌀떡 (해바라기씨)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674/35.7/109.2/3.9
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b> 수다날	12/22 <b>Thu</b>	12/23 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5.) 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 오리숙주볶음(5.6.13.) 고등어마요된장구이(1.5.6.7.13.) 배추김치(9.) 로컬워터젤리(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/35.4/146.8/4.8	친환경녹미밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 오이도라지무침(5.6.) 닭갈비(5.6.13.15.) 코다리간장강정(4.5.6.13.) 깍두기(9.) 친환경 굴(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/43.1/206.6/4.3	가스동(1.5.6.10.13.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.) 매콤한볶음우동(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.) 뿌디쥬시클 전주초코파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.9/30.9/343.8/7.1	친환경수수밥 김치콩나물국(2.5.9.18.) 메밀막국수(1.3.5.6.13.) 남동동왕족발(10.) 보쌈김치(9.) 동지팔죽(5.13.) 탐미유비타민주스(로컬)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.3/37.4/301.8/6.9	친환경귀리밥(구운) 오징어무국(2.5.6.9.17.18.) 새고막초무침(5.6.13.18.) 돈마호크스테이크(2.5.10.) 모듬채소구이(가니쉬) 배추김치(9.) 크리스마스케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883/48/317.7/5.8
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b> 수다날	12/29 <b>Thu</b>	12/30 <b>Fri</b>
친환경밀쌀밥(6.) 들깨수제비국(2.5.6.9.18.) 갈치감자조림(5.6.13.) 꼬들단무지무침 돈육곰창볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 수제대파치즈토스트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.8/40.1/301.2/4.5	친환경흑미밥 쇠고기배추국(2.5.6.9.16.18.) 숙갓두부무침(5.6.12.13.) 슈프림양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.) 굴비구이(5.) 석박지(9.) 감귤&한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/41.4/232/6.5	해물필라프(1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 복어무국(2.5.6.9.18.) 공치김치조림(캔)(5.6.9.13.) 얼갈이된장지짐(2.5.6.9.18.) 바삭불고기/파채(냉채소스) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 비타민C하이주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863/37/290.6/5.5	친환경초록통보리밥 아귀매운탕(2.5.9.12.18.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 참치두부전(1.5.6.) 허브치킨스테이크(15.) 배추겉절이(9.) 파파야스콘(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.4/39.6/271.8/6.2	친환경초록통밀밥(6.) 해물누룽지탕(2.5.6.9.13.17.18.) 추어탕(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 돼지고기오븐구이(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.) 옥수수크림떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/35.7/203.5/5.3
1/2 <b>Mon</b>	1/3 <b>Tue</b>	1/4 <b>Wed</b> 수다날	1/5 <b>Thu</b>	1/6 <b>Fri</b>
친환경통곡물밥(5.) 조랭이떡국(1.2.5.6.9.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 근대고추장무침(5.6.13.) 훈제오리야채무침/머스터드 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 레몬케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.2/37/234.9/5.3	친환경기장밥 감자옹심이국(2.5.6.9.17.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 한우불고기(5.6.13.16.) 꿔바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.) 갓김치(9.) 트로피컬주스(11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/39.7/345.6/5.2	<b>졸업/종업식</b>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판을 참조해주세요.